

2026/2

## メガロス綱島

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることがあります。  
詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

有料短期スクールについて

- ・毎月10日に翌月クラスの詳細を告知します。
- ・毎月20日に全クラス予約をスタート致します。

確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua												
	月曜日				火曜日				水曜日			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール
9:00	営業開始 9: 00				営業開始 9: 00				営業開始 9: 00			
9:30	【映像】 Group Fight 9 : 25~9 : 55				【定員 35名】	【定員 43名】			【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		スイムスクール 【初級・中級】 10 : 10~10 : 55 ホットヨガ・ベーシック 10 : 15~11 : 00 谷口 浩子	ペルオバクストレッч 9 : 20~10 : 05 遠藤 孝子	太極拳 9 : 30~10 : 00 畠 明子		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10 : 15~11 : 00 加鹿 りえ子				【定員 35名】	【定員 43名】	Group Centergy 10 : 15~11 : 00	アラグナシス 10 : 15~11 : 35 森田 紗子 【定員60名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
11:00	【定員 38名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【有料スクール】	【定員 43名】	【定員 43名】	ペビースクール 10 : 40~12 : 20	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	トド・シナカルヨガ 11 : 15~12 : 15 久保木 英雄 ※詳細は別途	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
12:30	フラダンススクール 12 : 10~13 : 10 成瀬 恵 ※詳細は別途				【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
13:00		【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 30名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
13:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
14:00	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
14:30	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
15:00	【定員 35名】	【定員 35名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】
15:30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15 : 30~16 : 30	キッズスクール 13:40~19:00		【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30
16:00					【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30
16:30							【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30	【キッズスクール】 ミライ 15 : 30~16 : 30
17:00	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16 : 30~17 : 30	キッズスクール 13:40~19:00		【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズチアダンススクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30	【キッズスクール】 ミライ 16 : 30~17 : 30
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
19:30	マシンピラティス Total Basic 19 : 15~20 : 00 長谷川 春果	リトモス 19 : 30~20 : 15 中尾 桂子	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 19 : 15~20 : 00 石河 知可子 【定員 38名】	マシンピラティス Total Basic 19 : 15~20 : 00 長谷川 春果	マシンピラティス Total Basic 19 : 15~20 : 00 石河 知可子 【定員 38名】	KAICA・SEICA 19:00~20:00 【有料】	【定員 38名】	ZUMBA (45分クラス) 19 : 25~20 : 10 しょう	【定員 38名】
20:00	Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	Refle Studio(定員 12名)	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】
20:30	マシンピラティス Hip & Legs 20 : 15~21 : 00 長谷川 春果	Group Fight 20 : 30~21 : 15 佐藤 優太	【定員 38名】	【定員 38名】	【定員 38名】	マシンピラティス Hip & Legs 20 : 15~21 : 00 石河 知可子 【定員 38名】	マシンピラティス Hip & Legs 20 : 15~21 : 00 長谷川 春果	マシンピラティス Hip & Legs 20 : 15~21 : 00 石河 知可子 【定員 38名】	VOLTBOX 20 : 05~20 : 25 【有料】	【定員 38名】	マシンピラティス Upper Body 20 : 00~20 : 45 草野 明日香	【定員 38名】
21:00												
21:30	【定員 20名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 20名】	【定員 20名】	【定員 20名】	【定員 20名】
22:00	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30~22 : 30	Group Centergy 21 : 30~22 : 15 本澤 涉也	【定員 43名】	【定員 43名】	【定員 43名】	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30~22 : 30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30~22 : 30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21 : 30~22 : 30	【定員 20名】	【定員 20名】	【定員 20名】	【定員 20名】
22:30												
23:00												
	マシンシム・プール利用時間は 22 : 50 まで				施設閉館時間 23 : 00				マシンシム・プール利用時間は 22 : 50 まで			
	マシンシム・プール利用時間は 22 : 50 まで				施設閉館時間 23 : 00				マシンシム・プール利用時間は 22 : 50 まで			

